

# GANZER SAIBLING AUS DEM OFEN

Zutaten: für 2 Personen

2 Saiblinge à 300-500g, küchenfertig  
2 Rosmarienzweige  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl

Zubereitung:

1. Saiblinge unter fließend, kaltem Wasser von innen und außen waschen. Fisch trocken tupfen mit Küchenrolle und mit dem Messer mehrfach auf der oberen Seite leicht einschneiden und mit Zitronensaft innen und außen beträufeln.
2. Nach 5 min die Saiblinge von innen und außen salzen und leicht pfeffern. In den Bauch jeweils ein Rosmarinzweig legen.
3. Die ganzen Saiblinge in eine passende Auflaufform legen und mit Olivenöl bestreichen.
4. Nun für 25 bis 30 min in den Ofen bei 180°C, Heißluft, garen.
5. In der Zeit kann man Kartoffeln schälen, vierteln und kochen. Außerdem passt dazu ein Gemüse je nach Saison.

Saiblinge aus dem Ofen nehmen und Rosmarinzweig entfernen. Danach schön anrichten mit etwas Gemüse und Kartoffeln.

Tipp: Es gibt bei Youtube einige Videos mit Tipps einen ganzen Fisch zu essen. Also keine Angst vor Gräten, es ist nicht schwer.

Guten Appetit!

wünscht Familie Feldmann und Akrimi